

## Chokolade og omtanke

Med chokolade er det som med næsten alle andre af de ting, som vi spiser: Man skal tænke sig om, når man spiser det. Kunsten er at kunne nyde chokoladen med omtanke: Smager man rigtigt efter, kan selv små mængder give stor nydelse.

Chokolade indeholder både sunde og usunde ting. Det gør de fleste fødevarer, og derfor er det vigtigt, at vi sammensætter vores kost, så den bliver varieret. Dvs. at vi skal spise lidt af mange forskellige ting og passe på med at spise den samme slags mad altid.

De gode ting i chokolade sidder næsten alle sammen i kakaomassen. Derfor er mørk chokolade sundere end lys chokolade. Der er nemlig mest kakaomasse i den mørke. Kakao indeholder rigtig mange naturstoffer, og flere af disse kan have en positiv indvirkning på kroppen. En af de stofgrupper, som der findes rigtig mange af i chokolade, er antioxidanter. Antioxidanter findes også i frugt og grønt, som man skal spise hver dag. Kakao er en af de fødevarer-råvarer, som indeholder flest antioxidanter. Med mange antioxidanter i kroppen er man bedre rustet til at modvirke oxidations-processer, som ellers kan være ødelæggende for kroppen.



*Chokolade skal nydes med omtanke. Fotos af skolebørn i Ghana og Danmark (Carsten Villadsen/Toms).*

De usunde ting i chokolade er sukker og fedt. Fedtet kommer fra kakaosmørret eller fra en anden fedtkilde, hvis man vælger en chokolade, som er tilsat ”fremmed” fedt (dvs. andet fedt end kakaosmør). Ulempen ved fedt og sukker er, at begge dele indeholder meget energi, som kroppen kan bruge, når den bevæger sig. Men hvis kroppen ikke bevæger sig ret meget, så bliver energien til overs og ”gemmes”. Kroppen gemmer energi ved at lagre det som fedt. Men hvis man ikke senere får brug for den gemte energi, opstår der et problem, - nemlig at man bliver tykkere og dermed også er mere udsat for at udvikle livsstils-sygdomme. Man kan sige, at der er en slags energi-regnskab, som skal gå op hver dag. Hvis man spiser chokolade, kan det hurtigt blive nødvendigt at være fysisk aktiv (cykle, hoppe, svømme, spille bold osv.) for at få balance i energi-regnskabet. Når der er balance, kan man udnytte de gode stoffer i chokoladen uden at få problemer med, at der også følger sukker og fedt med.

Chokolade sætter store krav til kunsten at smage og nyde. Er man god til at smage, kan man nyde de mange smagsnuancer i selv et lille stykke chokolade, - og dermed mætte sine sanser og ikke bare spise til maven siger stop.